



# 饮食 的 1200个 不宜

Yinshi De 1200 Ge Buyi

主 编 曾 强



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 饮食的 1200 个不宜

YINSHI DE 1200 GE BUYI

主 编 曾 强

编 委 马 军、马 越 胡美娟

杨子梅 曾笑容

---

**图书在版编目(CIP)数据**

饮食的 1200 个不宜/曾强主编. —北京:人民军医出版社,  
2005. 6

ISBN 7-80194-450-X

I. 饮… II. 曾… III. 饮食—禁忌—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010015 号

---

策划编辑:于 岚 贝 丽 加工编辑:周 励 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

---

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.75 字数:254 千字

版次:2005 年 6 月第 1 版 印次:2005 年 6 月第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:25.00 元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252

## 内 容 提 要

本书介绍了中华饮食文化的方方面面,包括四季饮食,各种人群及常见病饮食,日常生活的科学饮食习惯及在烹调过程中的诸多不宜,食物搭配的禁忌,以及常用进补药膳、药粥、药酒、药茶、保健炖品的不宜,还介绍了各种常见食物的性味归经及食物不宜证等,以指导人们科学饮食,祛病保健康。本书适合所有热爱生活,对饮食文化有浓厚兴趣的人士阅读。

责任编辑 于 岚 贝 丽 周 励

## 前 言

常言道：“民以食为天”。无论哪个民族、哪个人，离开了饮食，便无法生存。随着我国经济建设的飞速发展，人民生活逐步走向小康，大家对一日三餐的饮食质量更为关注，希望吃得好，吃得科学，吃得健康。但不少人却错误地认为多吃山珍海味、鸡鸭鱼肉便是高营养，就能健康；有的见补品就吃；有的中药炖品全家老少同吃，这都是很不科学、容易伤身体的。其实，在平常饮食生活中存在不少的学问。比如同样一种高级补品，有人吃了对身体好，有的却不好，这是因为不同体质的人对同一补品的不同反应之故；还有同一补品在不同季节食用效果也不一样；有的食物之间相克，单吃没事，合在一起吃便引起身体不适，甚至引起中毒；有的饮食习惯不利健康；有的烹调方法不科学等等。为了饮食利于健康，本书特将笔者多年教学和搜集的资料加以整理，编写出《饮食 1200 个不宜》，以供各位读者在日常饮食保健方面参考和查用。

由于祖国中医学有很多宝贵的经验和理论可以指导我

们的饮食生活,故在本书第 10、第 11 和第 12 章中列举和介绍了 400 余例常见中药、药粥、药酒、药茶和保健炖品的功效、适应证及不宜证。在第 13 章中,将常见食物按其性、味归类,读者可根据自己和家人身体情况选择适合的补品和食物,有的放矢,科学进食,这样就一定能够增进健康,精神抖擞,快乐生活。

编 者

2004 年 12 月于湘潭大学

# 目 录

<b>第 1 章 四季饮食 29 不宜</b> .....	(1)
一、春季饮食 9 不宜 .....	(1)
二、夏季饮食 14 不宜 .....	(2)
三、秋季饮食 3 不宜 .....	(5)
四、冬季进补 3 不宜 .....	(6)
<b>第 2 章 不同人群饮食 74 不宜</b> .....	(9)
一、孕妇饮食 18 不宜 .....	(9)
二、产妇饮食 10 不宜 .....	(17)
三、儿童(包括婴幼儿)饮食 29 不宜 .....	(21)
四、老年人饮食 17 不宜 .....	(29)
<b>第 3 章 常见病 249 不宜</b> .....	(34)



一、感冒病人饮食 25 不宜 .....	(34)
风寒型感冒 .....	(34)
风热型感冒 .....	(35)
二、慢性支气管炎、哮喘病人饮食 13 不宜 .....	(36)
三、心脑血管病饮食 16 不宜 .....	(38)
四、慢性胃肠炎(包括胃溃疡、脾胃虚弱泄泻等)饮食 76 不宜 .....	(41)
五、肾炎饮食 11 不宜 .....	(47)
六、肝病饮食 20 不宜 .....	(49)
七、胆囊炎饮食 9 不宜 .....	(54)
八、胰腺炎饮食 6 不宜 .....	(55)
九、糖尿病饮食 8 不宜 .....	(57)
十、痛风饮食 6 不宜 .....	(59)
十一、肺结核病饮食 5 不宜 .....	(60)
十二、肥胖症饮食 10 不宜 .....	(62)
十三、热证(咽痛、牙痛、目赤、疖肿、痔疮、便秘等)饮食 38 不宜 .....	(64)
十四、痤疮饮食 6 不宜 .....	(67)
第 4 章 饮食习惯的 45 不宜 .....	(71)
第 5 章 日常饮食生活中的 106 不宜 .....	(82)
一、主食 7 不宜 .....	(82)
二、肉蛋类 15 不宜 .....	(84)
三、水产、海鲜类 12 不宜 .....	(88)
四、乳品类(牛奶、酸奶、豆奶)17 不宜 .....	(91)
五、果蔬类 36 不宜 .....	(95)
六、调味品 18 不宜 .....	(104)





第 6 章 烹调过程 41 不宜 .....	(109)
第 7 章 食物与接触物的 30 不宜 .....	(119)
第 8 章 食物搭配 208 不宜 .....	(128)
一、禽畜肉类搭配 55 不宜 .....	(128)
二、水产类搭配 31 不宜 .....	(137)
三、蛋类搭配 9 不宜 .....	(142)
四、水果类搭配 31 不宜 .....	(143)
五、蔬菜类搭配 58 不宜 .....	(149)
六、饮料类(烟、酒、奶、蜂蜜、咖啡等)搭配 24 不宜 .....	(158)
第 9 章 用药、进补 44 不宜 .....	(163)
第 10 章 常见中药性能、适应证及 154 不宜 .....	(169)
一、解表药 13 不宜 .....	(172)
二、泻下药 4 不宜 .....	(175)
三、清热解毒、凉血、燥湿药 22 不宜 .....	(176)
四、芳香化湿药 1 不宜 .....	(183)
五、利水渗湿药 6 不宜 .....	(183)
六、祛风湿药 1 不宜 .....	(186)
七、温里药 6 不宜 .....	(187)
八、开窍药 3 不宜 .....	(189)
九、安神药 4 不宜 .....	(190)
十、平肝息风药 9 不宜 .....	(192)
十一、理气药 8 不宜 .....	(195)
十二、理血药 10 不宜 .....	(198)



十三、消导药 2 不宜 .....	(202)
十四、化痰止咳药 12 不宜 .....	(203)
十五、补益药 34 不宜 .....	(207)
十六、收涩药 10 不宜 .....	(220)
十七、其他药 9 不宜 .....	(224)

**第 11 章 158 种常见药粥、药酒、药茶的功效、适应证**

<b>及不宜 .....</b>	<b>(228)</b>
一、药粥 80 例 .....	(228)
二、药酒 35 例 .....	(265)
三、药茶 43 例及其不宜 .....	(278)

**第 12 章 日常保健炖品 89 例配方的功效、适应证及**

<b>不宜 .....</b>	<b>(292)</b>
-----------------	--------------

**第 13 章 常见食物的性味归类和 6 类发物及 56 种**

<b>常见发物不宜 .....</b>	<b>(319)</b>
一、常见食物的五性归类 .....	(320)
二、常见食物的五味归类 .....	(321)
三、发物的六大种类及不宜 .....	(323)
四、56 种常见食物中“发物”不宜 .....	(324)

<b>附：常见中医名词术语选解 .....</b>	<b>(328)</b>
---------------------------	--------------

# 第1章 四季饮食 29 不宜

## 一、春季饮食 9 不宜

春季阳气升发,气候逐渐变暖,但乍暖还寒,加上病毒孳生繁殖,人体需要摄入能提高免疫力的维生素和无机盐等,故春季饮食宜清淡,应多食时鲜蔬菜、水果、豆类、豆制品和常饮绿茶。

1. 不宜过食油腻和油炸食物,以免积热体内

2. 不宜食辛辣等刺激性食物

3. 不宜饮用烈性酒

4. 山药菜、山蒜等野菜不宜洗后即炒食 因为这些野菜中均有微毒,如果不经浸泡,洗后直接炒食,易出现周身不适。故这些野菜在煮食前,务必要将其放入清水中浸泡 2 小时以上,以除去毒素,然后再炒食。

5. 不认识的野菜不宜食 吃野菜最起码要知道所食的野菜为无毒性,不认识的野菜不要采食。因为野生植物中,有的含有剧毒,误食后轻者会发生胸闷、腹胀、呕吐,重者则危及生命。所以不认识的野菜不要去采食。

6. 苦味野菜不宜多食

苦味野菜味苦性凉,有解毒败火作用,但也不可过量食用,因为过量食用会损伤脾胃,所以苦味野菜不宜多食。





7. **受污染的野菜不宜采食** 因为受空气污染的野菜容易吸收重金属铅,在废水边上生长的野菜也常含有毒素,所以凡在有“三废”(废水、废气、废渣)排放的工厂附近或废水沟边及公路两边的野菜切不要去采,以免食后危害健康,引起慢性中毒。

8. **蒲公英不宜熟吃** 因为蒲公英生吃苦中有甜,爽口醒脑,若熟食则无法下咽。最佳吃法是先将蒲公英洗净,然后蘸酱吃。

9. **春笋不宜多食** 竹笋有滋阴、益血、化痰、消食、利便等功效,但笋中也含有大量纤维素,较难消化;同时笋中还含有难溶性草酸,当食用过多时,易诱发哮喘等老年慢性支气管炎、过敏性鼻炎、皮炎等疾病,食用春笋还容易引起荨麻疹,所以儿童吃春笋要适量,每餐最好不超过半根,毛笋则不能吃。老人吃笋一定要细嚼慢咽。凡属过敏体质的人更不宜多食春笋。

#### 【举例】泥鳅炖豆腐

1. 原料 泥鳅 500 克,豆腐 250 克,食盐、葱、姜、料酒、味精等各适量。

2. 制法 ①泥鳅用清水养一夜,沸水烫后,用牙签挑除内脏。②加豆腐和适量水同锅炖煮,开始大火烧开后文火炖熟。③加各种作料,装汤盆即可食。

3. 功效 清利湿热,人人可食,尤其有湿热黄疸、小便不利、水肿等症更适合食用。

## 二、夏季饮食 14 不宜

夏季气温升高,天气炎热,暑热兼湿,人们食欲下降,消化能力减弱,为求得一份凉爽,往往忽视了防病保健,而诱发各种不适感。夏季节饮食宜甘寒,利湿消暑,可多食些清凉去暑的食物,如绿豆粥、凉拌菜、芝麻酱等。



1. **夏季不宜多食油腻厚味食物** 因为夏季炎热,人们消化能力减弱,而油腻厚味食物食后难以消化,易引起消化不良,所以夏季不宜食油腻厚味食物。

2. **夏季不宜多吃冷食** 在炎热的夏季,如果胃肠受到大量冷食的刺激,会加快蠕动,缩短食物在小肠里的停留时间,影响人体对食物营养的吸收。同时,由于夏季气温高,体内热量不易散发,胃肠内的温度也较高,如果骤然受冷刺激可导致胃肠痉挛,引起腹痛。

3. **渴极不宜急饮** 夏天出汗多,有人一下子喝进很多水,会增加心脏负担,使血液浓度下降,甚至可出现心慌、气短、出虚汗等现象,渴极了应先喝少量的水,停一会儿再喝。

4. **不宜用饮料代替白开水** 汽水、果汁、可乐等饮料中,含有较多的糖精及电解质。这些物质会对胃产生不良刺激,影响消化和食欲,如大量饮用,还会增加肾脏滤过负担,影响肾功能。而且过多摄入糖分会增加人体热量,使人肥胖。因此,夏季不宜多喝饮料,最好还是喝白开水,尤其是儿童和老人,更应少喝饮料多喝水。

5. **不宜食过多的冷食、冷饮** 吃得过多,会冲淡胃液,影响消化,并刺激肠道,使蠕动亢进,缩短食物在小肠内停留的时间,影响人体对食物中营养成分的吸收。特别是患有急慢性胃肠道疾病者,更应少吃或不吃。忌在剧烈运动后大量吃冷饮。人在剧烈运动后,会导致体温升高、咽部充血。此时,胃肠和咽部如突然受到大量冷饮的刺激,就会出现腹痛、腹泻或咽部疼痛、发音嘶哑、咳嗽以及其他病症。

6. **无品牌的冷饮不宜食用** 由于大肠杆菌、伤寒杆菌和化脓性葡萄球菌均能在 $-170^{\circ}\text{C}$ 的低温下生存。因此,吃了不洁的冷饮,就会危害身体健康,故没有品牌的汽水或冰棍不可食用。

7. **不新鲜的冷饮不宜食用** 吃冷饮以“色清、味美、品鲜”





的为佳,要认真查看冷饮是否卫生、新鲜。一般的果汁类饮料应没有沉淀,瓶装饮料应该不漏气,开瓶后应有香味。鲜乳为乳白色,乳汁均匀,无沉淀、凝块、杂质,有乳香味。罐头类饮料的铁筒表面不得生锈、漏气或漏液,盖子不应鼓胀,如果敲击罐头时呈鼓音,说明已有细菌繁殖,也不能食用。

**8. 不宜多食温补的食物** 因为温补食物都是高热量又易上火的食物,食后阳气过旺,易生热毒等症,所以夏天不宜多食温补食物,但可以吃些鸭、泥鳅、鱼等食物,给身体以清补。

**9. 不宜只饮清水或过多食甜食** 因为天气热、出汗多,汗带走一部分盐,故人感困倦无力,必须喝些淡盐水,喝些饮料,如果只食甜食,就会影响食欲,不能从其他食物中获取营养。体内糖过多,而人体蛋白质和脂肪的摄入就会不足,从而降低人体的抵抗力,易引起内心烦闷、厌食等。所以夏天不宜只饮清水或过多食甜食。

**10. 鲜花不宜乱食** 常听人说,吃鲜花好,能长寿,抗衰老,还能增强免疫力,但不是所有的鲜花都可以用来酿酒或泡茶。当夏季鲜花盛开的时候,千万不可贪食不了解的花朵。比如夹竹桃的花、果里便含有多种糖苷毒素;花叶万年青的花和叶中含有草酸、天门冬毒素,食用后会出现不同程度的中毒反应。所以鲜花不宜随意采食。

**11. 韭菜不宜多食** 韭菜很香,用韭菜做馅包饺子味道好,但从国家抽检农作物的有机农药残留量来看,韭菜中的农药残留量相对较高。如果有有机磷农药进入人体后,便会引起神经功能紊乱,中毒者出现多汗、语言失常等症状。所以韭菜不宜多食。即便食用韭菜,也要尽量用淡盐水将其浸泡半天以上。

**12. 新鲜蚕豆不宜多食** 初夏新蚕豆陆续上市。家族中,如有蚕豆病史的人,特别是 3 岁以下的男童一定要禁食新鲜蚕豆。因为一旦误食,便会有中毒反应,如果出现黄疸显著和血红



蛋白尿等症状,即为急性溶血性疾病,应立即送医院救治。故新鲜蚕豆不宜多食。

**13. 腌酱菜不宜多食** 夏季饮食宜清淡。很多家庭喜欢用腌酱菜送稀饭,桌上总摆着一盘腌酱菜,但是这些小菜在制作过程中,普遍都使用了防腐剂,如苯甲酸和山梨酸等,而不少小厂或个体户为了能使腌酱菜保存时间长,便违规超标加入上述人工合成防腐剂,使这些腌酱菜对人体造成不良影响。所以腌酱菜不宜多食,更不要购买无照摊贩的食品。

**14. 不宜过多饮用酸奶** 很多人认为酸奶营养价值高,且含有益人体健康的嗜酸乳杆菌,便认为多饮有益无害。实际上,过多饮用酸奶会造成某些营养物质暂时过剩,而可导致代谢障碍,特别是嗜酸乳杆菌群摄入过多,会引起肠道中原有的微生物菌群生态平衡失调,从而引发某些肠道疾病,所以夏季饮酸奶也应适度,不宜过多食用。

#### 【举例】 蜜橘银耳汤

1. 原料 水发银耳 20 克,蜜橘 200 克,白糖 50 克,水淀粉 15 克。

2. 制法 ①将发好的银耳去根及杂质,放入碗内加少量水,上笼蒸 1 小时取出;蜜橘剥皮去筋络,成净橘瓣。②汤锅置旺火上,放适量清水,将蒸好的银耳放入汤锅内,再放橘瓣、白糖烧开,最后用淀粉勾芡;待汤再开,起锅即成。

3. 功效 生津止渴,用于祛暑润燥,宁心安神,并有护肤养颜的作用。

### 三、秋季饮食 3 不宜

秋季天气干燥,气候逐渐转凉,容易口干舌干燥或咳嗽,多见干咳无痰,故饮食宜用润燥生津、润肺止咳和润燥通便等平和食品,





如梨、苹果、香蕉、柑橘、龙眼、柿子、荸荠、葡萄等水果可适当多吃些，还可常食些杏仁、核桃、银耳、藕粉、芝麻、萝卜、西红柿、牛奶、豆浆等，有些刺激性强的食物不宜食，以免给身体带来不利影响。

**1. 秋季不宜多食生冷寒凉之物** 因为秋季天气转凉，若多食生冷寒凉的食物，必有损脾胃阳气，引起消化不良，肠胃不适，所以不宜多食生冷寒凉之物。

**2. 不宜食用辛辣煎烤之物** 因为秋天本来就气候干燥，人总感觉喉干舌苦，如果再食一些辛辣煎烤的食品，等于火上加油，使人更加燥热，所以不宜食用辛辣煎烤之物。

**3. 不宜食温补食物** 因为温补食物均为热量高，生火上热之物。秋季人本来就已感口舌干燥，若再进温补，机体更感燥热，还会引发喉咙痛、鼻内长疖、便秘、赤眼病等，有的甚至引起鼻子出血。所以秋季不宜用温补，而只能用平补。食物应以甘平为主，如百合、糯米、蜂蜜、莲藕、板栗、豆腐、山药、大枣、菱角等食品对秋季补益身体大有好处。

#### 【举例】 百合鸡蛋汤

1. 原料 干百合 20g，鸡蛋 1 只，大枣 4 枚，白糖 50g。

2. 制法 ①将干百合在温水中浸泡 2 小时，捞出备用。②将百合和大枣放在水里煮 30 分钟后，加入白糖，再煮 10 分钟，打入鸡蛋，稍煮即可。

3. 功效 润燥止咳，润肺养心。适用于体虚肺弱，慢性支气管炎、支气管扩张、肺结核和咳嗽、咯血等症。

## 四、冬季进补 3 不宜

冬季为万物潜伏闭藏的季节，天气较寒冷，人们应多食些热性食物，以补为主，如一些高蛋白、高热量的食物，不仅可以增强人体功能，以抵御寒冷，而且还可以为来年的活动





蓄积体能。如：瘦猪肉、牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉，各种鱼、禽、蛋、奶和豆制品都是优质蛋白质。冬季还应多吃些含维生素丰富的食物，如胡萝卜、南瓜、白菜、菠菜、苹果、柑橘、大枣、百合、核桃、蜂蜜、猕猴桃等，冬季为进补的好季节，但要注意，在进补期间：

1. **不宜食生冷、油腻之物** 因为生冷、油腻之物会妨碍脾胃消化功能，影响补品、补药的吸收，故不宜食。若腹胀不消化时，可喝些红茶以健胃除胀。

2. **不宜继续服用各类补品** 若有感冒、发热、腹泻时，需待病好后再服

3. **冬季进补不宜随意** 因为各自机体情况不同，对于机体偏于兴奋、代谢旺盛者而言，即使是冬季也不宜食用狗肉、人参、鹿茸等补品。否则不仅对身体无益，反而会引起虚性兴奋，造成不良后果。若将这些补品用于身体功能不足的阳虚之人，则最为合适，所以冬季进补不宜随意服用，而要因人而异，听从医生指导。

#### 【举例 1】 羊肉奶药羹

1. 原料 羊肉 500 克，生姜 25 克，山药片 120 克，牛奶半碗，盐少许。

2. 制法 ①羊肉、生姜加水以微火煮 8 小时。②取羊肉汤一碗，加去皮山药片煮烂后加牛奶、盐，煮沸即可食。

3. 功效 温中补虚、益中补气。适用于病后、产后经常四肢冷、出冷汗、疲倦、气短、口干、烦热、失眠等症。

#### 【举例 2】 党参炖牛肉

1. 原料 五花牛肉 500 克，党参 10 克，清水 1 000 克，料酒、盐、胡椒粉、姜、葱各适量。

2. 制法 ①先将党参洗净，切成段。②牛肉切块，入开水锅内焯水后捞出。③将牛肉洗去血沫，入沙锅，加清水、料酒、胡

